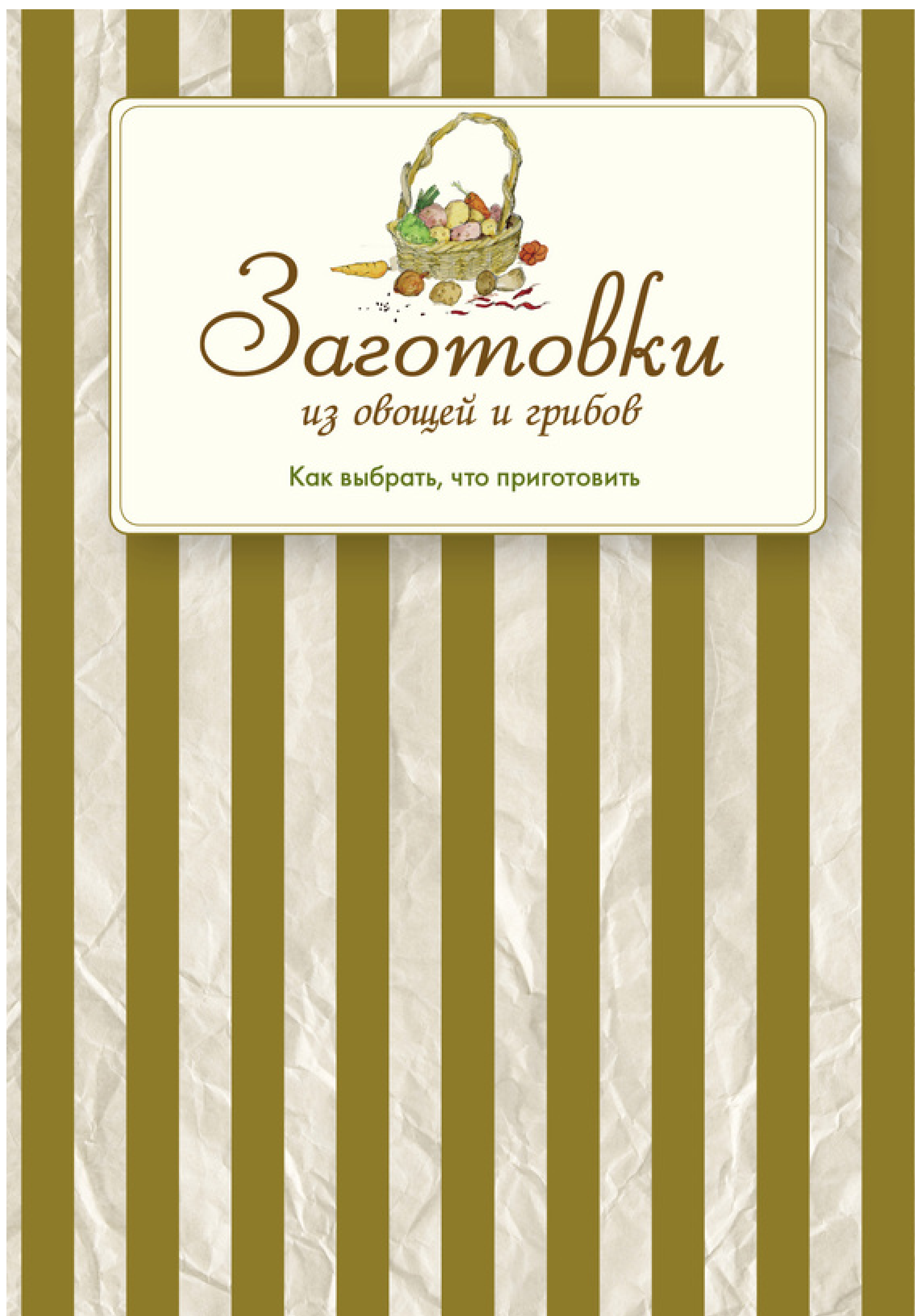
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Сборник рецептов
Заготовки из овощей и грибов. Как выбрать, что приготовить



Текст предоставлен правообладателем. http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3945235
«Заготовки из овощей и грибов. Как выбрать, что приготовить»: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-57069-0

Аннотация

Недостаточно вырастить на грядках или в теплице хороший урожай овощей или набрать несколько полных корзин грибов, необходимо еще и сохранить излишки, и наша книга вам в этом поможет! В ней вы найдете не только интересные рецепты, но и полезные рекомендации по консервированию.

И пусть на вашем столе зимой не переводятся хрустящие огурчики, маринованные помидоры, соленые грибочки, острые и сладкие перчики и другие домашние припасы!

Заготовки из овощей и грибов. Как выбрать, что приготовить

Капуста белокочанная

Капуста содержит сахара, минеральные соли кальция, калия, железа, фосфора, серы и др., около 40 мг витамина С и другие витамины, среди которых витамины группы Р, способствующие поддержанию нормального давления крови, а также уменьшению проницаемости и ломкости капиллярных сосудов.

Для квашения используют свежую, зрелую, неповрежденную и неподмороженную белокочанную капусту среднеспелых или поздних сортов (Слава, Московская поздняя, Сабуровка и др.).

Квашение капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 кг капусты· 300–400 г моркови· 200–250 г соли.

Кочаны капусты очищают от загрязненных листьев, промывают, разрезают на две или четыре части, удаляют кочерыжки и тонко шинкуют или рубят.

Подготовленную капусту укладывают слоями в тщательно промытые, ошпаренные ведра или кастрюли, равномерно пересыпая каждый слой солью и нарезанной тонкими ломтиками морковью. Можно также добавить очищенные и разрезанные на половинки или четвертинки без семенных гнезд яблоки (800 г), бруснику и клюкву (по 100–200 г), тмин (5 г), лавровый лист (2–3 г), анис, душистый перец, соответственно уменьшая вес взятой капусты.

В процессе укладки капусту надо периодически утрамбовывать, чтобы она дала сок. Во избежание потери капустного сока посуду следует заполнять на 5–10 см ниже края.

Поверхность капусты накрывают промытыми капустными листьями, сверху – чистой тканью, на которую кладут деревянный (не фанерный) промытый и ошпаренный круг, а на него гнет (кирпич и известковый камень для гнета непригодны). Вес гнета должен составлять примерно 10% от веса капусты.

Процесс брожения начинается через 2–3 дня; благоприятная температура для него 15–25°С. При такой температуре заквашивание происходит в течение 10–15 дней. В начальный период брожения в капусте образуются газы, которые следует удалять. Для этого ежедневно в нескольких местах капусту протыкают деревянным колышком до дна посуды. Одновременно удаляют появляющуюся на поверхности пену, в которой развиваются бактерии, вызывающие порчу капусты.

После окончания процесса брожения капуста приобретает вкус без горечи, а рассол становится светлым. Готовую капусту хранят при температуре –3 – +5°С. Ее поверхность должна быть покрыта рассолом. Появляющуюся плесень следует удалять. При этом деревянный круг, гнет и ткань промывают вначале в теплой воде, а затем в кипятке. Чтобы избежать появления плесени, капусту рекомендуется заквашивать в мешке из полиэтиленовой пленки.

Квашение капусты кочанами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 кг капусты· 200–250 г соли.

Кочаны уложить рядами, сверху покрыть их зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего залить капусту 4%-ным раствором поваренной соли (на 10 л воды 400 г соли) и накрыть кружком с гнетом. Рассол должен покрывать подгнетный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

Квашение капусты по И.С. Зубенко

При хранении квашеной капусты следует учитывать, что ее однократное замораживание не влияет на качество при условии размораживания перед употреблением.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 кг капусты· 100 г чеснока· 100 г хрена· 50–100 г зелени петрушки· 300 г красной свеклы.

Рассол: на 4 л воды – 200 г крупной соли· 200 г сахара.

Из капусты вырезать кочерыжки, разрезать кочаны на куски по 200–300 г. Мелко нарезать очищенный чеснок и петрушку, натереть на терке хрен, свеклу нарезать крупными кубиками. Можно добавить 3–4 стручка красного перца. Плотно сложить продукты в эмалированное ведро.

Вскипятить рассол, немного остудить и теплым залить капусту, сверху накрыть крышкой и положить груз. Оставить ведро на 48 ч при температуре 18°C, а затем перенести в прохладное место.

Через 5 дней квашеная капуста красивого малинового цвета готова.

Капуста шинкованная с вином по Е. Молоховец

3 ведра шинкованной капусты сложить в кадку, посолить, хорошенько уколотить деревянной колотушкой. На эту порцию капусты взять бутылку белого столового вина (из сладких вин), облить им капусту, стараясь, чтобы попало ровно на всю (для этого лучше всего обливать из небольшой лейки), потом оставить капусту закисать обыкновенным порядком в погребе. Приготовленная таким образом капуста необыкновенно вкусна.

Капуста белокочанная маринованная

Капусту нашинковать на полоски в 5–6 мм, 1 мин бланшировать в кипящей воде. Приготовить заливку из 1 л воды, 120 г сахара и 50 г соли. Смесь вскипятить и в конце варки добавить 200 мл 9%-ного уксуса.

В литровую банку последовательно заложить: 250 мл горячей заливки, по 4–5 горошин черного перца и бутонов гвоздики, 2–3 г корицы, а затем бланшированную капусту (можно в смеси с 2–3 г тмина) уложить до края банки так, чтобы заливка была выше уровня капусты. Прогреть банки при температуре 85°C: пол-литровые – 3–5 мин, литровые – 8–10 мин, после чего закатать и охладить.

Капуста краснокочанная

По внешнему виду, химическому составу и питательной ценности краснокочанная капуста очень близка к белокочанной и отличается от нее лишь наличием антоциана, который придает красно-фиолетовый цвет ее листьям.

Этот вид капусты развивается сравнительно медленнее и образует кочаны меньших размеров, но более тугие, чем у белокочанной; на краснокочанную капусту реже нападают болезни и вредители.

Капуста краснокочанная квашеная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 кг капусты· 100 г соли· 100 г сахара.

Кочаны нашинковать полосками, добавить соль и сахар, перемешать и через 30 мин, плотно утрамбовывая, уложить в банки. Нажимать до появления на поверхности сока. Сверху покрыть несколькими целыми капустными листьями, прижать тонким деревянным кружком и гнетом. При комнатной температуре капуста готова к употреблению через две недели.

Маринованная краснокочанная капуста

Капусту нашинковать полосками шириной до 5 мм, положить в стеклянные банки и залить вскипяченным и остуженным маринадом (100 мл 9%-ного уксуса, 100 мл воды, 5 г соли, 10 горошин черного душистого перца, гвоздика, лавровый лист, кусочек корицы, 15 г сахара на 1 кг нарезанной капусты). В маринад можно положить и веточки эстрагона (тархуна).

Через 10–15 дней капуста готова к употреблению.

Капуста кольраби

Стеблеплод кольраби средних размеров удовлетворяет суточную потребность организма в витамине C. В нем содержатся также витамины A, B1, B2, PP, E. Богат он и другими биологически активными веществами.

Капуста кольраби – ранняя весенняя культура, которая образует стеблеплоды. В отличие от других видов капусты, у кольраби используют не листья, а нижнюю клубнеобразную часть стебля светло-зеленого или сине-фиолетового цвета. По вкусу ее стеблеплод напоминает кочерыжку ранней белокочанной капусты.

Консервирование кольраби

Капусту кольраби можно консервировать двумя способами.

Состав 1: молодой капусты кольраби 1 кг· 1 л воды· 20 г соли и немного уксуса.

Состав 2: молодой капусты кольраби 1 кг· 1 л воды· 250 мл 8%-ного уксуса· 30 г соли и 20 г сахарного песка.

Кольраби очистить, промыть и разрезать на кусочки. Опустить в подкисленную уксусом и подсоленную кипящую воду и варить 5 мин. Вынув из воды, охладить и уложить в банки. Воду, уксус, соль (для 2-го состава и сахар) вскипятить и охлажденным рассолом залить кольраби.

Банки закрыть и стерилизовать 30 мин. Через два дня стерилизацию повторить. С момента закипания стерилизовать 20 мин.

Огурцы

Огурец – источник минеральных веществ. В нем содержатся калий, кальций, фосфор, а также магний, натрий, железо, сера, кремний и др. Огуречный сок имеет подчеркнуто щелочной характер, он содержит витамины C, B1, B2, биотин, провитамин A (каротин) и никотиновую кислоту.

Огурцы, предназначенные для соления, обязательно должны быть свежими. Лучше всего засаливать их в день сбора, так как каждый лишний день хранения приводит к большим потерям питательных веществ (особенно сахаров) и снижению качества огурцов. Огурцы для засола должны быть зелеными, не переросшими, с мелкими недоразвитыми семенами, без пустот, с малыми размерами семенных камер, приблизительно одного размера и возраста, иметь твердую и упругую консистенцию. Засаливать огурцы, имеющие длину более 14 см, не

рекомендуется. Переросшие плоды, желтяки, запаренные, подмороженные, пораженные болезнями и вредителями непригодны для засола.

Витамины сконцентрированы в основном в кожуре, поэтому огурцы следует хорошо мыть и есть вместе с кожурой, а срезать ее, только если она очень грубая.

Лучшие сорта огурцов для соления – Нежинские, Вязниковские, Неросимые и др.

В домашних условиях огурцы солят в деревянных, хорошо промытых, ошпаренных и не имеющих постороннего запаха кадках, бочках, а также в эмалированной или стеклянной посуде. Соление огурцов в железной, медной, алюминиевой посуде не допускается.

Лучшими приправами являются (в соотношении к весу засаливаемых огурцов): укроп (в состоянии цветения или с семенами) – 3%; хрен (листья или корень) – 0,5%; чеснок – 0,3%; свежий остро-горький перец – 0,1%; листья черной смородины, вишни, дуба – по 0,04%.

Огурцы быстрого соления

На 3 кг огурцов: 30 г (2–3 стебля) укропа· 50 г черной смородины· 1 лист хрена· 15 г (2–3 зубчика) чеснока· 280 г соли и 2,5 л воды.

У огурцов обрезать кончики, проткнуть их посередине ножом, сложить в эмалированное ведро или кастрюлю вместе с пряностями и залить крепким рассолом (12–13%), прикрыть салфеткой и закрыть тарелкой (гнет не нужен).

Через 2–3 дня огурцы готовы. Употребляют их в течение 3 дней, иначе пересолятся.

Засолку можно повторить в том же рассоле до трех раз.

Если огурцы нужны на следующий день, то необходимо залить их кипящим рассолом и обязательно положить дубовые листья на дно посуды и сверху огурцов.

Огурцы малосольные

На дно пятилитровой банки положить укроп, сельдерей, несколько зубчиков очищенного чеснока, 10 г хрена и несколько стручков жгучего красного перца (мелкого). Плотно уложить в банку корнишоны, которые перед этим нужно подержать в холодной воде 5–6 ч, за это время сменить ее два-три раза. Залить вскипяченным и охлажденным рассолом (в 1 л воды растворить 50 г соли). На огурцы положить ароматные приправы и завязать банку марлей. Емкость с огурцами держать 4–5 дней в помещении с температурой 18–20°C. Когда рассол начнет приобретать приятно-кислый вкус, его слить, а огурцы, промыв в охлажденной кипяченой воде, положить в банки со свежими зелеными приправами. Вылитый рассол довести до кипения, снять образовавшуюся пену. Помещенные в банку огурцы залить кипящим рассолом, не доливая 1,5 см до верха горлышка банки.

Банки герметически укупорить и сразу же поставить стерилизовать на 10–12 мин. Рассол в банках сначала будет мутным, но потом станет прозрачным.

Огурцы стерилизованные маринованные

Корнишоны длиной 7–8 см вымыть, плотно уложить в банки и залить маринадом, приготовленным в следующем соотношении: на 10 частей воды – 5 частей уксуса, 1 часть соли и 1 часть сахара. В каждую банку положить две горошины черного перца, два бутона гвоздики, веточку укропа и по желанию – несколько кусочков репчатого лука. Банки стерилизовать 5 мин, предварительно герметически укупорив.

Между огурцами можно положить несколько кочешков цветной капусты и морковь, нарезанную кружками фигурным ножом. Таким образом заполняются пустые места между огурцами, а приготовленный из этих продуктов салат будет выглядеть эффектнее.

Огурчики как у бабушки

Маринад: на 1 л воды – 50 г соли· 50 г сахара.

Рекомендуется использовать соль крупного помола и колодезную или родниковую воду. Водопроводную воду надо предварительно отстоять или отфильтровать, чтобы она избавилась от хлора.

Для маринования отбираются огурчики среднего размера, без дефектов, очень свежие. Замочить их на 6 ч в холодной воде. В банку, хорошо вымытую теплой водой с содой, уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 бутона гвоздики, лавровый лист, 1/10 часть маленького стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 1/3 ч. л. корицы, 1 крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена – в два раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в три раза больше – укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному горькому перцу и чесноку.

В банку со специями вертикально уложить огурцы, предварительно обмыв водой и обрезав кончики, верхний ряд не должен быть выше горлышка банки.

Подогретую над паром банку с огурцами залить до самого верха кипящим маринадом из расчета 1,5 л на трехлитровую банку и накрыть заранее «прожаренной» в кипятке крышкой. После двухминутной выдержки поставить банку на решетчатую подставку в ведро с горячей водой (80–90°С), довести воду до кипения.

Трехлитровая банка должна находиться в воде 20 мин, двухлитровая – 15 мин. После извлечения банки из воды надо немного приоткрыть крышку и влить уксусную эссенцию (1–1,5 ч. л.) и сразу же закатать.

Перевернуть банку вверх дном и поставить на противень или в таз. Накрыть тряпкой, смоченной теплой водой, и поливать ее через каждые 2–3 мин сначала прохладной водой, а затем холодной.

Такой способ охлаждения не дает огурчикам размякнуть, сделаться «ватными».

Тыква столовая

Плодовая мякоть тыквы содержит сахара, соли калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта. Имеются в ней и витамины С, В1, В2, РР и каротин. Особенно ценны сорта тыквы с оранжевой и ярко-желтой мякотью, так как они богаты каротином.

Тыква по-нормандски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г мякоти тыквы· 2 г горького перца· 1 г душистого перца· 2 г семян корицы· 165 мл натурального яблочного сока· 165 мл 9%-ного уксуса.

В яблочный сок влить уксус, добавить сахар и соль, нагреть до кипения, опустить мякоть тыквы, нарезанную на кубики, выдержать 5 мин. Тыкву переложить в прогретые банки, на дно которых поместить корицу. К маринаду добавить пряности, нагреть до кипения и залить им тыкву. Банки закрыть крышками, поместить в прохладное место. Через 30–35 дней тыква готова к употреблению.

Варенье из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг долек мякоти тыквы· 1,5 кг сахара· 0,6 г лимонной кислоты.

Дольки мякоти тыквы опустить на 5–6 мин в кипящую воду, откинуть, охладить в проточной воде.

Залить горячим 70%-ным сиропом и варить до тех пор, пока дольки не станут прозрачными. В конце варки добавить лимонную кислоту. Пастеризовать литровые банки

15 мин при 95°С.

Цукаты из тыквы

Мякоть тыквы нарезать кубиками, залить сиропом (на 700 г воды берут 1200 г сахара, 1 лимон или 3 г лимонной кислоты и ванилин) и варить 5 мин. Выдержать тыкву в сиропе в течение 6–8 ч. Снова довести до кипения, прогревать 3–5 мин. Через 10–12 ч откинуть тыкву на сито, дать стечь сиропу, посыпать сахарным песком и разложить по банкам.

Кабачки и патиссоны

Кабачки и патиссоны относятся к семейству тыквенных. По сравнению с тыквой кабачки беднее сахарами, зато вдвое богаче минеральными солями и витамином С.

Кабачки

В кабачках содержатся сахар, витамины С, В1, В2, каротин (провитамин А), никотиновая кислота и минеральные вещества. В большом количестве имеются соли калия, кальция, фосфора, магния, в несколько меньшем – соли натрия, железа, серы и др.

Кроме того, в них присутствуют и микроэлементы – молибден, титан, алюминий, литий, цинк и др.

Патиссоны

Патиссоны – это сплюснутые, дисковидные плоды белой, реже черно-желтой окраски.

Мякоть патиссонов нежная, плотная и сочная. В ней содержатся растворимые углеводы, минеральные соли, витамины В1, В2, РР, С.

В пищу используют 5–10-дневные завязи диаметром 10–15 см, а для консервирования – диаметром 5–7 см.

Кабачки маринованные

ИНГРЕДИЕНТЫ: 610–650 г кабачков· по 8 горошин черного горького и душистого перца· 8 бутонов гвоздики· 0,6 г корицы· 350–390 мл заливки; для заливки: 1 л воды· 20–25 г соли· 50 мл 9%-ного уксуса.

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см, удалить семена, оставшуюся мякоть нарезать кусочками шириной 3–4 см, выдержать 3–4 мин в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, охладить холодной водой и держать в ней до укладки в банки. Соль растворить в воде и кипятить 2 мин, добавить уксус и снова вскипятить. На дно банок уложить пряности, поверх – кабачки.

Оставшееся пространство заполнить горячей (75–80°С) заливкой.

Стерилизовать при 100°С: литровые банки – 9 мин, двухлитровые – 12 мин, трехлитровые – 15 мин.

Кабачки, консервированные с томатами

ИНГРЕДИЕНТЫ: На одну литровую банку – 225 г обжаренных кабачков· 200 г свежих помидоров· 1–2 зубчика чеснока· 5 г соли· 20 г муки· 50 г топленого или сливочного масла.

Молодые кабачки вымыть, нарезать на дольки. Обваляв в муке с солью, обжарить с двух сторон на сливочном или топленом масле.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать или растолочь в ступе.

Красные помидоры вымыть, разрезать на кусочки. Кабачки, помидоры и чеснок уложить послойно в банки на 2 см ниже верха горлышка, добавить 1 ч. л. соли на банку (0,5 л), накрыть крышкой и стерилизовать 35 мин при 100°С. Банки укупорить и поставить крышками вниз для

охлаждения.

Кабачки соленые

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 кг кабачков· 300 г зелени петрушки· 150 г листьев вишни· 300 г листьев или корня хрена· 5 л рассола.

Кабачки длиной до 10 см перебрать, удалить плодоножки и соцветия, тщательно промыть, наколоть вилкой, уложить в тару для соления (стеклянную, эмалированную, деревянную), чередуя послойно с зеленью петрушки, листьями вишни, листьями или корнем хрена, залить прокипяченным, профильтрованным и остуженным рассолом (на 1 л воды 50 г соли).

Поставить в сухое прохладное место на 20–25 дней. При необходимости добавлять рассол (на 1 л воды 20 г соли).

Икра кабачковая

Первый способ. Кабачки разрезать на кружки и обжарить в масле, затем мелко порубить. Отдельно обжарить лук и помидоры. Обжаренные овощи тщательно перемешать, добавить соль и горький молотый перец по вкусу. Смесь нагреть в кастрюле до кипения.

Расфасовать в горячем виде по банкам и стерилизовать: пол-литровые банки – 75 мин, литровые – 100 мин.

Ингредиенты: На одну пол-литровую банку: 350 г обжаренных кабачков· 240 г обжаренной моркови· 6 г обжаренных белых кореньев· 15 г обжаренного лука· 50 г свежей зелени· 8 г соли· 4 г сахара· 0,5 г пряностей· 90 г томатной пасты.

Второй способ. Кабачки разрезать на кружки толщиной 1,5–2 см, обжарить в растительном масле с обеих сторон и горячими пропустить через мясорубку. Нарезанные морковь, белые коренья, лук обжарить в растительном масле и горячими пропустить через мясорубку, соединить с кабачками. В полученную массу добавить мелко нарезанную зелень петрушки (либо пастернака, сельдерея), соль, сахар, горький черный перец, душистый горошек и томатную пасту, перемешать, подогреть.

Горячей массой наполнить подготовленные банки на 1,5–2 см ниже верха горлышка. Банки накрыть крышками и поместить в стерилизационную посуду с температурой не ниже 40°С.

Стерилизовать в кипящей воде 50–70 мин.

Ингредиенты: 1500 г кабачков· 300 г лука репчатого· 80 мл подсолнечного масла· 5 г сахара· 8 г соли· 12 мл 9%-ного уксуса· 1,5 г молотого черного и душистого перца· по 5 г зелени петрушки и укропа· 1–2 зубчика чеснока.

Патиссоны маринованные

Лучшие сорта патиссонов для переработки – Белые 13, Белые ранние, Желтые плоские.

Ингредиенты: На литровую банку: 600–650 г патиссонов· 20–40 г зелени (листья хрена, укроп, петрушка, эстрагон, базилик, сельдерей, лавровый лист)· стручковый перец· 3–4 бутона гвоздики· 1 г корицы· 6 горошин черного перца· 1 зубчик чеснока· 300–310 мл рассола.

Патиссоны рассортировать по качеству и размеру на две группы: диаметром до 7 см и более. Вымыть, удалить остатки завязей и плодоножки.

Подготовить зелень и чеснок. Стручковый перец вымыть, крупные стручки разрезать на дольки, удалить плодоножки и семенники. Мелкие стручки укладывают в банки целыми.

На дно подготовленной банки положить листья хрена, укроп, эстрагон, базилик, петрушку, сельдерей, лавровый лист, гвоздику, корицу, черный перец (горошком), чеснок и стручковый перец. Сверху уложить патиссоны: мелкие плоды целыми, крупные разрезать на дольки шириной не более 12 см. Разместить насыпью, встряхивая банки.

Наполненные банки залить кипящим отфильтрованным рассолом (935 мл воды, 50 г соли),

добавить 80%-ную уксусную кислоту (1 ст. л. на 1 л заливки).

Банки накрыть крышками, поместить в стерилизационную посуду с температурой воды 50–60°С. Стерилизовать пол-литровые банки – 5 мин, литровые – 7–10 мин, трехлитровые – 20 мин, затем немедленно укупорить.

Помидоры

Помидоры содержат различные минеральные вещества: калий, фосфор и в меньшем количестве кальций, магний, натрий, железо и др.

Самое ценное в плодах помидоров – витамины. Это витамин С, каротин (провитамин А), витамины Е, К, РР.

Для засолки рекомендуется брать мелко– или среднеплодные помидоры, с плотной кожицей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью. Лучшими сортами являются: Алпатьева 905-а, Маяк 12/20-4, Чудо рынка, Штамбовый 5, Белорусский 225, Белорусский засолочный.

Красные и розовые помидоры обычно засаливают в бочках емкостью 25–50 л, бурые – 100–150 л. Лучше всего красные томаты солить в стеклянной таре емкостью 3–10 л.

Для зеленых и бурых помидоров на 10 л воды берут 700–800 г соли, лучше крупного помола, а для красных на то же количество воды – около килограмма соли. Для больших помидоров нужен более крепкий рассол.

Солить помидоры можно в эмалированной посуде, ведре или кастрюле, но лучше в деревянной посуде или бочке.

Помидоры красные натуральные очищенные

ИНГРЕДИЕНТЫ: На литровую банку: 700 г очищенных помидоров· 10 г соли· 320–340 мл томатного сока для заливки· 1–1,5 г лимонной кислоты· 10 г сахара.

Красные, бурые помидоры рассортировать по размеру, удалить плодоножки, вымыть. Положить помидоры в дуршлаг или марлевый мешок и на 1–2 мин опустить в кипяток, затем сразу же погрузить на 2–3 мин в холодную воду – после этого кожица легко снимается.

Очищенные помидоры ополоснуть водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом (на 1 л воды – 30 г поваренной соли, 2 г лимонной кислоты, 10 г сахара) или горячим томатным соком. (Томатный сок готовят из перезрелых плодов: режут, кладут в кастрюлю и, помешивая, кипятят 5–10 мин, горячими протирают через дуршлаг или мелкое сито и снова нагревают. На литр сока добавляют 2 г соли, 1,5 г лимонной кислоты, 10 г сахара и заливают им помидоры.)

Банки накрыть крышками и прогреть, выдерживая в слабокипящей воде: пол-литровые банки – 4–5 мин, литровые – 8–9 мин, после чего укупорить и охладить.

Соленые помидоры с горчицей

Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов и способа последующего хранения готового продукта. Зеленые, мелкие бурые и розовые помидоры заливают 6%-ным рассолом, красные и крупные бурые – 7%-ным. Если соленые помидоры хранятся в холодильнике, концентрацию рассола можно уменьшить на 1%.

ИНГРЕДИЕНТЫ: На 10 л воды: 300 г соли· 50 г сухой горчицы· 30 г чеснока· 200 г укропа· 30 г корня хрена· 25 г эстрагона· 100 г листьев вишни· 100 г листьев черной смородины· 20 горошин душистого перца.

Неперезрелые, средней величины помидоры вымыть, уложить плотными рядами в эмалированную посуду, переслаивая пряностями – укропом, чесноком, хреном, перцем,

черносмородиновым листом, листьями вишни, эстрагоном.

Дно посуды предварительно устелить пряностями и ровным слоем посыпать порошок сухой горчицы. Сверху помидоры закрыть листьями пряностей и полотняной салфеткой. Залить рассолом, сверху положить деревянный круг и на него груз.

Через 6–7 дней после засолки помидоры следует поместить в холодное место. Через 30–40 дней помидоры просолятся и будут пригодны к употреблению.

Сухой засол помидоров

ИНГРЕДИЕНТЫ: На 10 кг помидоров 1,2 кг соли.

Плоды перебрать, отсортировать, отбраковывая поврежденные, затем вымыть и уложить в бочку, пересыпая каждый ряд помидоров поваренной солью. Бочку закрыть кружком, поверх которого положить небольшой гнет. Хранить в холодном месте.

Томатный сок

Для изготовления томатного сока отбирают первосортные, совершенно зрелые свежие помидоры.

Плоды вымыть, удалить плодоножки, после чего снова ополоснуть водой. Каждый помидор разрезать на 3–4 части (в зависимости от размера плода), разрезанные томаты положить в эмалированную кастрюлю, влить в нее 15% (от веса томатов) воды. Нагреть до размягчения помидоров, затем протереть их через сито из нержавеющей стали. Такой сок с мякотью содержит значительно больше каротина, витамина С и других ценных питательных веществ, чем сок, полученный прессованием.

Томатный сок нагреть до 85°C и расфасовать в горячие стеклянные банки.

Пол-литровые банки стерилизуют в кипящей воде 30 мин, литровые – 40 мин.

Варенье из зеленых помидоров по Е. Молоховец

ИНГРЕДИЕНТЫ: 60–70 мелких зеленых помидоров· 1 кг сахара· 1 л воды.

У помидоров продолговатой формы обрезать плодоножки вместе с частью мякоти и шпилькой удалить часть семян. Потом выварить в трех водах, чтобы не горчили, причем после каждой варки их надо тщательно обмыть холодной водой. Такого «испытания» томаты не выдержат, их кожица сморщится, станет мягкой, податливой, и ее без труда можно будет снять ножом.

Томаты без кожицы варить в сахарном сиропе до сгущения, затем охладить и разлить по банкам.

Помидоры красные маринованные

Заливка: 1 л воды· 50 г соли· 25 г сахара· 2 ст. л. 9–10%-ного уксуса.

Для маринования отбирают мелкие плоды удлиненно-овальной или округлой формы (диаметром не больше 6 см), с плотной мякотью (преимущественно мелкоплодных сортов – Малютка 101, Гумберт, Карлик 1185, Рыбка 52 и др.).

Помидоры отсортировать, вымыть, удалить плодоножки. Плотно уложить в банки и залить горячей маринадной заливкой. Накрыть банки крышками, поместить в стерилизационную посуду с температурой воды 50–60°C и стерилизовать при 100°C: пол-литровые банки – 7 мин, литровые – 9 мин, трехлитровые – 20 мин.

Томатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2,3 кг протертой томатной массы· 140 г сахара· 25 г поваренной соли· 7,5 мл уксусной эссенции· 2–3 растертых зубчика чеснока· по 3–4 горошины черного горького перца и бутона гвоздики· 2–3 г молотой корицы.

Томатный соус готовят из протертых помидоров. Массу надо уварить в 2 раза, добавляя по рецептуре сахар и соль. Необходимые пряности положить размолотыми или целыми в марлевый мешочек и поместить в кипящую массу. После уваривания вынуть мешочек, в массу добавить уксус. Горячий соус разлить в нагретые банки или бутылки и прогреть в кипящей воде: пол-литровые емкости – 3–5 мин, литровые – 8–9 мин.

Помидоры и огурцы консервированные

Красные и бурые помидоры с плотной мякотью отсортировать по размеру и степени зрелости, тщательно вымыть. Огурцы длиной до 11 см вымыть. У крупных стручков сладкого перца удалить плодоножки вместе с семенами, перец вымыть, разрезать на дольки, зелень нарезать на кусочки длиной 5–6 см. Чеснок очистить и вымыть. На дно банки положить зелень, чеснок, перец. Огурцы и помидоры послойно разместить до верха банки так, чтобы овощи не выступали за ее края. Влить в каждую банку 80%-ную уксусную кислоту: в пол-литровую – 1 ч. л., в литровую – 2 ч. л., в трехлитровую – 1 ст. л. Залить кипящим рассолом на 2 см ниже верха горлышка.

Для рассола: 60–70 г соли растворить в 1 л воды, вскипятить, отфильтровать. Банки накрыть крышками и поместить в стерилизационную посуду с температурой воды не ниже 40–50°С. За 15–20 мин температуру воды довести до кипения и на умеренном огне стерилизовать при температуре 100°С: пол-литровые банки – 5 мин, литровые – 8 мин, трехлитровые – 15 мин.

Баклажаны

В пищу употребляют немного недозрелые баклажаны, у них незатвердевшие семена, а мякоть нежная, светло-кремовая или белая. У совсем молодых плодов мякоть безвкусная, горьковатая, а у более зрелых мякоть становится горькой и плотной.

В баклажанах содержатся растворимые сахара, клетчатка, пектины, белки, витамины С, В1, В2, В5, РР, а также красящие, дубильные и минеральные вещества, из которых преобладают соли калия, фосфора, кальция, магния, железа, алюминия.

Баклажаны запекают или варят, после чего снимают кожицу.

Баклажаны по-грузински

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г обжаренных баклажанов· 160 г обжаренного лука· 200 г красных помидоров· 20 г соли· 15 г сахара· 30 г зелени (в равных пропорциях кинза· петрушка· сельдерей)· 10 г чеснока· 200 г протертой томатной массы· 4 стручка горького перца· 4 г гвоздики· 2 лавровых листа· 2 г горького черного перца· 30 мл 9%-ного уксуса; для обжаривания овощей: 140 мл подсолнечного масла.

Баклажаны продолговатой формы, диаметром не более 7 см разрезать на кружки толщиной 1,5–2 см. У красных, с плотной мякотью помидоров удалить плодоножку, затем разрезать их на кусочки толщиной 2–3 см. Очищенный репчатый лук нарезать кружочками толщиной 3–5 мм. Баклажаны и лук обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить и растереть в ступке. Для приготовления томатной массы спелые красные томаты после удаления плодоножки измельчить в мясорубке и протереть через сито или дуршлаг. У горького стручкового перца удалить плодоножку с семенами, измельчить в мясорубке.

В эмалированную посуду поместить обжаренные баклажаны и лук, помидоры, зелень, гвоздику, горький черный перец, чеснок, добавить соль, сахар, протертую томатную массу, предварительно прокаленное и охлажденное до 70°С подсолнечное масло. Все компоненты хорошо перемешать. Подготовленной смесью заполнить банки.

Стерилизовать при температуре 100°С: пол-литровые банки – 90 мин, литровые – 120 мин.

Баклажаны печеные

ИНГРЕДИЕНТЫ: 920 г печеных баклажанов· 20 г соли· 45 мл 9%-ного уксуса.

Первый способ. Баклажаны вымыть, удалить излишки влаги, испечь, очистить и горячими уложить в прогретые стеклянные банки, послойно пересыпая солью. Добавить уксус. Наполнение – на 1 см ниже горловины банки.

Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 70 мин, литровые – 80 мин.

Ингредиенты: 620 г печеных баклажанов· 150 г помидоров· 150 г печеного перца· 20 г соли.

Второй способ. Баклажаны подготовить так же, как при первом способе.

Красные помидоры вымыть, удалить плодоножку, каждый разрезать на 4–6 частей. Стручки сладкого перца ополоснуть, запечь на железном листе, очистить от кожицы, удалить семенник.

На дно банки уложить помидоры, затем перец, поверх баклажаны, пересыпая послойно солью. Уксус в заготовку не добавлять. Стерилизовать по режиму, указанному в предыдущем рецепте.

Икра баклажанная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 70 г обжаренных баклажанов· 50 г обжаренной моркови· 30 г обжаренного лука· 12 г обжаренного корня петрушки или сельдерея· 15 г соли· 8 г сахара· 3 г зелени укропа и петрушки· 120 г уваренной томатной массы или 60 г томат-пасты· по 1 г черного горького и душистого перца; для обжаривания овощей: 120 мл подсолнечного масла.

Баклажаны разрезать на кружочки, морковь и корень сельдерея – соломкой. Репчатый лук нарезать пластинками. Подготовленные овощи обжарить в подсолнечном масле: баклажаны и лук до золотистого цвета, морковь и сельдерей – до размягчения. У красных помидоров удалить плодоножку, пропустить их через мясорубку и уварить до половины первоначального объема. Обжаренные овощи измельчить в мясорубке, добавить к ним уваренную томатную массу, сахар, соль, измельченную зелень и пряности. Протертую и уваренную томатную массу можно заменить томат-пастой. Все компоненты хорошо перемешать, смесь нагреть при помешивании до температуры 70°С и разложить в горячие банки. Стерилизовать при температуре 100°С: пол-литровые банки – 80 мин, литровые – 110 мин.

Икра баклажанная с перцем (без обжаривания)

ИНГРЕДИЕНТЫ: На одну банку вместимостью 0,5 л: 300 г печеных баклажанов· 80 г сладкого перца· 45 г свежих помидоров· 50 г томат-пасты· 25 мл растительного масла· зелень· соль.

Баклажаны и перец вымыть, затем разложить в один слой на противень или нанизать на вертел и на умеренном огне или в духовке испечь до полного размягчения. Удалить кожицу и плодоножки, а у перца – семенник.

Подготовленные баклажаны и перец мелко нарубить, добавить мелко нарезанные свежие помидоры без кожицы, соль, зелень, томат-пасту и растительное масло. Все тщательно перемешать и поставить на огонь. Подогреть до 80°С, уложить в банки, простерилизовать, закрыть крышками.

Баклажаны жареные

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать вдоль на ломтики толщиной 1 см. Посыпать солью для удаления горечи и через 2 ч промыть. Затем обсушить и обжаривать с обеих сторон в растительном масле. Обжаренные баклажаны уложить плотными слоями в банки, поливая каждый слой маслом, в котором они жарились, и посыпая петрушкой.

Стерилизовать 90 мин.

Баклажаны соленые

Бланшировать баклажаны в 5%-ном рассоле (500 г соли на 10 л воды) в течение 3–5 мин, после этого сразу охладить в холодной воде, отжать, разрезать по длине, чтобы разрез не доходил до плодоножки.

Внутрь заложить измельченный чеснок, половинки прижать друг к другу и плотно уложить в тару для засолки. Сверху закрыть салфеткой, прижать кружком с грузом и залить 4%-ным рассолом (400 г соли на 10 л воды).

Перец стручковый

Сладкий стручковый перец широко используется в лечебном питании при упадке сил и малокровии благодаря высокому содержанию в нем витаминов С и Р. Хорошо способствует улучшению пищеварения.

В плодах перца содержатся эфирные масла и алкалоидоподобные вещества, обусловливающие жгучесть перца.

Существуют горькие и сладкие сорта перца.

Сорта сладкого перца: Болгарский, Майкопский, Гогошары, Молдавский белый.

Горькие сорта: Астраханский, Украинский горький, наиболее жгучий – Кайенский мелкоплодный.

Для маринования используют зеленые и красные стручки сладкого перца, имеющие нежные мясистые стенки. Плоды с жесткими пергаменто-образными стенками перерабатывать не следует.

Лучшие сорта: Болгарский 79, Адыгейский 166, Красный консервный 211, Калинковский.

Паприкаш

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г сладкого перца· 200 г помидоров· 5 г зелени петрушки· 195 г протертой томатной массы.

Перец вымыть, удалить плодоножки с семенниками, на 2–3 мин опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, остудить холодной проточной водой, нарезать на кусочки размером 3×4 см. Зелень петрушки перебрать, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками. На дно банок положить пряную зелень, затем – послойно перец и помидоры. Томаты положить на дно и поверх последнего слоя перца. Плотно уложенные овощи залить горячей (95–98°С) подсоленной томатной массой (на 1 кг протертой томатной массы 20 г соли).

Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 40 мин, литровые – 55 мин.

Овощная соленая заготовка

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг перца· 500 г корня петрушки· сельдерея· корня пастернака· 300 г зелени петрушки и укропа· 300 г соли.

Стручки сладкого перца промыть, вынуть семена, сполоснуть водой и нарезать крупной лапшой. Коренья подержать 30 мин в холодной воде, очистить и натереть на крупной терке. Зелень перебрать, промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Все сложить в миску, пересыпать солью и оставить на 20 мин. Перемешать несколько раз. Овощи разложить в заранее облитые кипятком банки, утрамбовать, удалить излишек сока. Банки накрыть пергаментом, завязать и хранить в холодном месте. Можно сверху дополнительно насыпать слой соли.

Перец сладкий печеный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650–700 г перца· 15 г соли· 30 мл 9%-ного уксуса.

Первый способ. Перец вымыть, натереть рафинированным подсолнечным маслом, испечь в духовке. Горячие стручки очистить от кожицы и плодоножек с семенниками. Промыть в прокипяченной и охлажденной до 45°С воде, дать ей стечь. Подготовленные плоды сразу же уложить в банки, пересыпая солью, добавить уксус. Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 30 мин, литровые – 40 мин.

Ингредиенты: 650–700 г перца· 20 г соли· 80 г подсолнечного масла.

Второй способ. Стручки перца подготовить так же, как в первом способе, уложить в банки, послойно пересыпая солью, залить прокаленным и охлажденным до 70°С подсолнечным маслом. Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 45 мин, литровые – 60 мин.

Лечо

Стручки красного перца богаче зеленых стручков витамином С, содержат намного больше каротина и лучше хранятся.

Ингредиенты: 500 г сладкого перца· 385 г красных помидоров· 95 г репчатого лука· 10 г соли· по вкусу черный молотый перец.

Зрелые стручки перца вымыть, удалить плодоножки с семенниками, нарезать полосками или кусочками. Плотные красные помидоры вымыть, удалить плодоножку, нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм. Лук репчатый очистить, измельчить. Подготовленные овощи переложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль и по вкусу черный горький молотый перец, хорошо перемешать, влить немного воды (на 1 кг овощной смеси 30 мл воды), тушить при закрытой крышке на умеренном огне 15 мин. Горячую (95–98°С) массу плотно, без воздушных пузырьков, уложить в банки.

Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 30 мин, литровые – 45 мин, двухлитровые – 60 мин.

Лютеница

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг сладкого перца· 300 г красных помидоров· 4 зубчика чеснока· 3 г зелени петрушки или сельдерея· 1,5 г острого красного молотого перца· 20 г сахара· 10 г соли· 30 мл подсолнечного масла.

Перец вымыть, удалить плодоножки с семенниками, мелко нарезать, залить горячей (95–98°С) водой (на 1 кг перца 50 мл воды), варить до полного размягчения, в горячем виде протереть через сито. Помидоры вымыть, нарезать дольками, проварить до полного размягчения, горячими протереть через сито. Очищенный чеснок и промытую зелень измельчить, соединить с томатным пюре и варить до загустения, добавив соль, сахар, острый красный перец, чеснок, пряную зелень и растительное масло, предварительно прокаленное и остуженное до 70°С. Горячую (95–98°С) массу разлить в банки.

Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 35 мин, литровые – 50 мин.

Перец сладкий жареный

Стручки перца вымыть, удалить семенную часть и обжечь на сильном огне. Затем очистить от кожицы и подрумянить в растительном масле с обеих сторон. Плотно уложить перцы в банки, поливая каждый раз растительным маслом, в котором они жарились, чтобы масло заполнило промежутки, вытесняя воздух.

Стерилизовать 90 мин.

Свекла столовая

В свекле присутствуют соли калия, кальция, фосфора, железа. По содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди овощей.

Благодаря высокому содержанию железа этот овощ является очень полезным для больных анемией.

Свекла незаменима в диетическом питании при ожирении и гипертонической болезни, при запорах и заболеваниях печени и почек.

В столовой свекле присутствует и небольшое количество витамина С, каротина, витаминов В1, В2 и РР, а также пантотеновая и фолиевая кислоты и др. В листьях больше витаминов, чем в корнеплодах.

Свекла, маринованная с хреном, пряностями и маслом

Свеклу рекомендуется варить в кожуре, добавляя в воду уксус или лимонную кислоту, чтобы сохранить цвет свеклы и не допустить потери полезных веществ.

Ингредиенты: 600 г свеклы· 100 г хрена· 70 мл подсолнечного масла· 30 г сахара· 14 г соли· 0,6 г горького молотого перца· 60 мл 9%-ного уксуса.

Хрен промыть щеткой в проточной воде, замочить на 24 ч, затем очистить от кожицы, удалить верхнюю и нижнюю части корня, ополоснуть, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу и хрен поместить в эмалированную посуду, добавить сахар, соль, перец горький молотый, прокаленное и охлажденное до 70°С рафинированное подсолнечное масло, перемешать, на умеренном огне нагреть до 70–75°С, снять с огня, добавить уксус, еще раз перемешать, расфасовать в банки.

Пастеризовать при 90°С: пол-литровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин.

Свекла натуральная

Молодую свеклу замочить в воде на 10–15 мин, вымыть щеткой, бланшировать в кипящей воде 15–20 мин. Охладить, снять ножом кожицу и ополоснуть в холодной проточной воде.

Нарезанную свеклу быстро уложить в банки и залить горячим раствором (на 1 л воды 30 г соли), чтобы предотвратить потемнение. Накрыть крышками и стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки в течение 40 мин, литровые – 50 мин. Затем банки укупорить и перевернуть крышками вниз.

Квашение ботвы молодой свеклы

Листья вымыть, разрезать на кусочки длиной 2–2,5 см, бланшировать 1 мин в подсоленной кипящей воде (5 г поваренной соли на 1 л воды). После бланшировки ботву откинуть на дуршлаг для стока воды, затем плотно уложить в бочонок, пересыпая поваренной солью (5% от веса продукта). Накрыть кружком, на него положить гнет. Брожение продолжается 7–8 суток (при температуре 18–20°С), после чего бочонок переносят в холодное

место.

Морковь

Морковь занимает первое место среди корнеплодов по питательности и вкусовым качествам. В ней содержится много каротина, который в организме человека превращается в витамин А. Наиболее богата каротином морковь ярко-красного или оранжевого цвета. Установлено, что каротин легче и полнее усваивается организмом, когда в пище есть жиры.

Морковь способна активизировать внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы. Вещества, входящие в состав моркови, регулируют углеводный и минеральный обмен. Считается, что морковь способствует выведению песка и камней при почечнокаменной болезни.

Морковь следует чистить и нарезать непосредственно перед обработкой.

Сок морковный с мякотью

Морковь тщательно промыть, очистить, нарезать кружочками, поместить в эмалированную посуду, залить небольшим количеством воды, на умеренном огне варить до мягкости. Отвар отцедить. Горячую морковь протереть через сито и смешать с отваром. Если полученное пюре слишком густое, то нужно добавить небольшое количество кипяченой воды и хорошо перемешать. Нагреть сок до 80–85°С, переложить в горячие банки, не доливая до верха горловины на 1–1,5 см. Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 30 мин, литровые – 45 мин.

Морковь соленая

ИНГРЕДИЕНТЫ: Рассол: 1 л воды· 620 г соли.

Первый способ. Морковь тщательно промыть в нескольких водах, обрезать концы корня и зеленую часть головки. Не очищая от кожицы, плотными рядами уложить в посуду с широким горлом (эмалированную, стеклянную, керамическую), залить прокипяченным и остуженным рассолом, сверху положить круг с гнетом. Выдержать 3–4 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Высота слоя рассола над морковью должна быть не менее 15 см.

Ингредиенты: 1 кг моркови· 60 г лука репчатого· кусочек хрена· 25 г соли· 20 г сахара.

Второй способ. Морковь подготовить так же, как в первом способе, затем очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Очищенный репчатый лук измельчить. Хрен промыть, очистить от кожицы, натереть на терке. Подготовленные овощи поместить в посуду с широким горлом (стеклянную, эмалированную, керамическую), добавить соль и сахар, перемешать, уплотнить, сверху положить предварительно прокипяченный холст или марлю, сложенную в два слоя, а затем круг с гнетом.

Наполненную посуду обвязать чистой тканью, выдержать 6–8 дней при комнатной температуре. Если морковь не пустила сок, то можно добавить подсоленную воду (980 мл воды, 20 г соли).

После появления первых признаков ферментации посуду с морковью надо перенести в помещение с температурой 12–15°С. Через 4–5 недель поставить в холодное место.

Варенье из моркови (консервированное)

Для варенья лучше всего брать морковь сорта Каротель ярко-оранжевого цвета, с нежной кожицей, без грубой сердцевины.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг бланшированных долек моркови· 1 кг сахара· 3–5 г лимонной кислоты· ванилин и корица по вкусу.

Морковь тщательно промыть, на 4–10 мин (в зависимости от размера корнеплода) опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, охладить, очистить от кожицы, ополоснуть, нарезать на кубики с гранями 20 мм и залить горячим (90–95°С) 50%-ным сахарным сиропом (500 мл воды, 500 г сахара). Выдержать морковь в сиропе 5–6 ч, затем на слабом огне варить 6–8 мин. Сняв с огня, выдержать 12 ч, добавить остальной сахар и на умеренном огне варить до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту, ванилин или корицу. Расфасовать в сухие прогретые банки. Пастеризовать при 95°С: пол-литровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин.

Цукаты из моркови

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,1 кг бланшированных долек моркови· 1,85 кг сахарного песка (в том числе 150 г сахарной пудры на обсыпку).

Корнеплоды подготовить так же, как для варенья. Дольки моркови залить горячим (93–96°С) 60%-ным сахарным сиропом (1,8 кг сахара, 1,235 л воды). Смесь (1 кг бланшированных долек моркови, 1,6–1,7 л сахарного сиропа, сваренного с добавлением 3–5 г лимонной кислоты) выдержать 4 ч, затем на слабом огне довести до кипения, варить 5–8 мин и повторно оставить на 12 ч. После этого добавить остальной сахар, на умеренном огне уварить до 80–82% сухих веществ, горячий продукт переложить в дуршлаг, выдержать до полного стекания сахарного сиропа (примерно 2–3 ч). Затем обсыпать дольки сахарной пудрой, положив в кастрюлю и периодически встряхивая. Дольки выложить в один ряд на решетку, поместить в духовку. Сушить при температуре 50–70°С (при открытой дверце) 5–6 ч. Готовые цукаты расфасовать в сухие банки, накрыть полиэтиленовыми крышками, хранить в прохладном месте.

Хрен

В пищу употребляются свежие сырые, а также вареные или сушеные корни растения. Иногда при консервировании используют и листья хрена. Для кулинарной обработки подбирают неразветвленные и неодревеснелые корни длиной 20–40 см и толщиной 3–5 см.

Острый запах и вкус хрена обусловлены наличием эфирного, алилового, бутилового и горчичного масел.

Установлено, что содержащееся в хрене эфирное масло исключительно богато фитонцидами, которые убивают бактерии.

Хрен содержит больше витамина С, чем лимоны и апельсины, – 60 мг. Высокое содержание витамина С – главная ценность этого растения.

Хрен – хорошая приправа к мясным и рыбным блюдам, но очень острая.

Хрен с соком из красной столовой свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг хрена· 500 мл сока свеклы· 250 мл 9%-ного уксуса· 100 г сахара· 50 г соли.

Свеклу натереть на мелкой терке. Отжать сок, смешать его с натертым хреном, уксусом, сахаром, солью, размешать, разлить в банки и укупорить.

Хрен в маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг натертого хрена· 500 мл воды· 40 г соли· 200 г сахара· по 1 г гвоздики и корицы· 200 мл 9%-ного уксуса.

В кипящей воде растворить сахар, положить гвоздику и корицу. Когда вода охладится до 50°С, добавить уксус. Через сутки маринад процедить и добавить в него натертый хрен. Перемешать, разлить в банки и плотно закрыть.

Приправы из хрена

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг натертого хрена· 80 г сахарного песка· 40 г соли· 40 мл уксусной эссенции· 800 мл воды.

Корни хрена очистить, промыть, натереть на терке, добавить соль, сахар, уксусную эссенцию или лимонную кислоту, остуженную кипяченую воду, перемешать, расфасовать в сухие стеклянные банки, герметически закрыть полиэтиленовыми крышками.

Воду можно не добавлять, но состав приправы тогда будет иным:

Ингредиенты: 1 кг тертого хрена· 80 г сахарного песка· 40 г соли· 30 мл уксусной эссенции или 30 г лимонной кислоты.

Лук

Благодаря наличию витамина С и каротина зеленый лук считается очень ценным продуктом. Если в спелом луке содержится 10 мг витамина С и 0,03 мг каротина, то в зеленом луке их соответственно 60 и 6 мг.

В луке содержатся минеральные вещества. Из макроэлементов больше всего в нем солей калия, фосфора, магния, а в меньшем количестве – солей кальция и натрия.

Лук, особенно в сыром виде, благотворно влияет на пищеварение, так как вызывает обильное выделение желудочного сока. Блюда с добавлением лука лучше перевариваются и усваиваются организмом.

Эфирное масло, содержащее фитонциды, которыми богат лук, способствует уничтожению вредных бактерий, попавших в желудок вместе с пищей.

Доказано, что фитонциды убивают возбудителей опасных заболеваний у человека – стафилококков, стрептококков, бактерий, вызывающих холеру, парахолеру и дизентерию.

Лук широко применяется в народной медицине при лечении вывихов, чирьев, для смягчения мозолей и т.д.

Зеленый лук с солью

Ингредиенты: 1 кг зеленого лука· 200 г соли.

Зеленый лук очистить, вымыть и обсушить. Нарезать кусками длиной 1–2 см и перемешать с солью. Плотно уложить в банки. Сверху прижать деревянным кружком, который должен на 2 см погрузиться в выделившийся сок. Налить растительное масло (слой 2 см). Герметически закрыть банки.

Лук маринованный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 550–600 г репчатого лука· 1 головка чеснока· 1 ч. л. горчичного семени· 8 зерен перца горького черного· 315–365 мл заливки· 85 мл подсолнечного масла.

У головок репчатого лука обрезать мочку с донцем, на 2–3 мин опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, остудить холодной проточной водой, очистить от покровной чешуи. На дно банок поместить пряности, сверху плотно уложить лук, влить горячую (70–80°С)

заливку (1 л воды, 40 г сахара, 156 г соли, 250 мл 9%-ного уксуса), затем налить прокаленное и остуженное до 70°С растительное масло. Пастеризовать при 85°С: пол-литровые банки – 15 мин, литровые – 25 мин, 2–3-литровые – 40 мин.

Чеснок

В сравнении с луком чеснок значительно богаче питательными веществами, минеральными солями и витаминами. Из минеральных веществ в чесноке преобладают соли калия, фосфора, кальция, магния, натрия, железа. Имеются в чесноке также витамины группы В и витамины С и РР. В зеленом чесноке больше витамина С и провитамина А (каротина), нежели в зрелом.

Чеснок нужно потреблять свежеприготовленным. Постояв некоторое время, он теряет ценные вещества, изменяются его качество и вкус.

Существуют острые и сладкие сорта чеснока. В пищу применяются все части чеснока: листья и стебли – в маринад и соленья (грибные, овощные); луковицы и листья едят в свежем виде или применяют для заправки разнообразных блюд.

Стрелки чеснока маринованные

Стрелки и листья чеснока вымыть и нарезать кусочками. Бланшировать 1–2 мин в кипящей воде, охладить в холодной. Уложить в прошпаренные банки и залить кипящей заливкой (растворить в литре воды 50 г соли, 5 г сахара, кипятить 2 мин, добавить 100 г 9%-ного уксуса). Литровые банки стерилизовать 5 мин, затем укупорить.

Молодой чеснок маринованный

Головки молодого чеснока вымыть и очистить. Ошпарить кипятком и немедленно охладить. Уложить в банки, залить горячим маринадом (готовить его так же, как в предыдущем рецепте). Литровые банки стерилизовать 5 мин, затем укупорить.

Чеснок соленый

Чеснок вымыть, уложить в банки, залить холодной водой и оставить на 3 суток, меняя воду 1–2 раза в сутки. Приготовить 10%-ный рассол, прокипятить, профильтровать, охладить.

Чеснок уложить в банки и залить приготовленным рассолом, закрыть крышками.

Петрушка, сельдерей, пастернак, укроп

В листьях петрушки в 4–4,5 раза больше витамина С, чем в корне.

Зеленая петрушка содержит фолиевую кислоту, жизненно необходимую для регулирования кровообразования. Она богата ароматическими веществами, которые возбуждающе действуют на нервную систему и аппетит.

Сельдерей занимает одно из первых мест среди овощей по содержанию питательных веществ. Его корнеплоды содержат углеводы, из которых преобладают растворимые сахара, минеральные вещества – это соли калия, кальция, фосфора, железа, серы, хлора, а также микроэлементы – алюминий, никель, молибден и др.

Сельдерей применяется как болеутоляющее, мочегонное и возбуждающее аппетит средство, а также для лечения и профилактики ожирения.

Пастернак. В корнях пастернака содержатся эфирные масла, витамины С, В1, В2, каротин.

Минеральные вещества представлены солями калия, фосфора. В листьях содержится значительное количество эфирного масла, витамина С, каротина, следы витаминов В1, В2, фолиевой кислоты.

Корни и листья пастернака применяются для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Пастернак возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Укроп – однолетнее растение. В нем больше витамина С, чем в лимонах, а каротина больше, чем в спелых помидорах. Во всех частях этого растения содержится эфирное масло.

Зелень укропа используется как мочегонное, отхаркивающее, желчегонное, послабляющее средство.

Укроп для приправ

Первый способ. Для заготовки впрок пригодны молодые побеги свежесобранного укропа. Свежий молодой укроп перебрать, промыть, подвесить для просушки. Затем отрезать и удалить грубые и толстые черешки и стебли. Разрезать на кусочки длиной 0,5–1 см, выложить на белую чистую бумагу, сушить в тени в течение дня, вороша слой через каждые 30 мин. Подсушенный укроп уложить в сухие банки, герметически укупорить полиэтиленовыми крышками. Хранить в сухом темном месте.

Таким же способом можно сушить листья петрушки и сельдерея.

Ингредиенты: 780 г укропа· 40 г соли· 100 мл 9%-ного уксуса· 60 мл воды.

Второй способ. Свежий молодой укроп подготовить так же, как при первом способе. Не подвергая сушке, разрезать на кусочки длиной 0,5–1 см, добавить соль, горячую кипяченую воду, хорошо перемешать.

Смесь плотно уложить в стеклянные банки, влить уксус. Стерилизовать при 100°С: пол-литровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин.

Совет:

Слегка увядшую зелень нужно на час положить в холодную воду, в которую добавлено немного уксуса (1 ст. л. на 1 л воды).

Ингредиенты: 1 кг укропа· 200 г соли.

Третий способ. Свежий молодой укроп подготовить так же, как при первом способе. Не подсушивая, разрезать на кусочки длиной 0,5–1 см. На дно банок насыпать слой соли, укладывать укроп, пересыпая солью и утрамбовывая. Наполненные банки прикрыть полиэтиленовой пленкой или пергаментной бумагой, выдержать при комнатной температуре 2 дня. Затем доложить в банки подсоленный укроп, насыпать сверху соль, укупорить полиэтиленовыми крышками.

Хранить в прохладном и темном месте.

Смесь для заправки соусов, супов и вторых блюд

ИНГРЕДИЕНТЫ: На 1 кг соли: по 1 кг моркови· помидоров· репчатого лука· по 300 г сладкого перца, укропа, петрушки и сельдерея.

Овощи вымыть, дать стечь воде. Зелень мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать.

Положить все в большую миску или кастрюлю, засыпать солью, хорошенько перемешать, разложить по банкам и закрыть их полиэтиленовыми крышками.

Соление кореньев (петрушки, сельдерея, пастернака)

Корнеплоды нашинковать соломкой шириной 5–6 мм, длиной 1,5–2 см. Листья нарезать

очень мелко. На 1 кг нарезанных овощей положить 250 г соли. Размешать и плотно уложить в небольшие банки, прижимая деревянной ложкой до появления сока. Сверху положить кружок материи и налить растительное масло слоем 1–2 см. Банки герметически укупорить и держать в темном прохладном месте.

Щавель обыкновенный, или кислый

Щавель обыкновенный, или кислый, – морозоустойчивое многолетнее растение. Молодые листья появляются ранней весной при сравнительно низких температурах.

В составе щавеля присутствуют различные макро– и микроэлементы: калий, железо, натрий, фосфор, магний. В листьях щавеля в 2–3 раза больше витамина С, чем в цитрусовых плодах. В нем также содержится каротин и рутин, обладающий Р-витаминной активностью.

Щавель представляет особую ценность ранней весной, когда в рационе человека не хватает витаминов.

Соление щавеля с укропом, петрушкой и сельдереем

Листья щавеля вымыть в проточной воде и разложить тонким слоем на столе, чтобы стекла вода. Нарезать и смешать с измельченными укропом, петрушкой и сельдереем (на 1 кг щавеля по 350 г укропа, петрушки и сельдерея, 200 г соли). Смесь плотно уложить в банки, герметически укупорить и хранить в прохладном месте.

Щавель консервированный

Свежие листья щавеля рассортировать и тщательно промыть.

Бланшировать в кипящей воде 3–4 мин, затем протереть через сито. Полученное пюре нагреть в кастрюле до кипения, в горячем виде разлить в банки и стерилизовать в кипящей воде в течение 60 мин.

Можно консервировать и непротертые листья. В этом случае их надо бланшировать не более 1 мин, а затем плотно уложить в банки и стерилизовать.

Можно законсервировать щавель и без стерилизации – с помощью соли. Щавель вымыть и слегка порубить ножом. Смешать с солью (на 900 г щавеля – 100 г соли). Плотно наполнить такой смесью банки и укупорить. Хранить на холоде при температуре не выше 10°С.

Грибы

Одним из простейших методов переработки грибов является сушка. Сушить можно все съедобные грибы. Однако рыжики, грузди, лисички, сыроежки, свинушки в процессе сушки темнеют, их внешний вид ухудшается. Для сушки больше всего подходят белые грибы (боровики), подосиновики, подберезовики и маслята.

Для сушки грибов в духовках плит используют противни или железные листы, на которые раскладывают грибы в один слой шляпками вверх. Дверка духовки во избежание запаривания грибов должна быть приоткрытой.

Сначала грибы сушат при температуре 40–45°С в течение 3–4 ч, затем досушивают при температуре около 70–80°С. Сушка считается законченной, когда грибы становятся ломкими.

Сушеные грибы по своим качествам не уступают свежим. Качество некоторых грибов после сушки улучшается. Сушеные грибы перед употреблением обязательно надо мыть.

Соление грибов

Существует два способа соления грибов – сухой, или холодный, и горячий.

Холодный способ. Свежесобранные грибы сортируют. Каждый сорт солят по отдельности, отбирая грибы одного размера.

При сортировке удаляют испорченные, червивые, старые, ломаные, поврежденные грибы, а также листья, траву, мох, различных насекомых, слизней. Обрезают нижнюю часть ножки (корешки), вырезают испорченные, размякшие места. Шляпки маслят очищают от кожицы. С ножек соскабливают шкурку, шляпки очищают от всяких загрязнений. Рыжики не моют, а вытирают влажным полотенцем. Мелкие грибы солят целыми, крупные режут на кусочки.

Подготовленные грибы укладывают в тару послойно (5–7 см толщиной), обязательно шляпками вверх. Каждый слой пересыпают поваренной солью из расчета 40–45 г соли на 1 кг грибов. По вкусу можно добавить зелень (петрушку, мяту, укроп).

Поверх грибов кладут деревянный круг, при этом круг должен быть меньших размеров, чем тара, входить свободно в нее и укрывать грибы. Крышку накрывают чистой полотняной салфеткой, а сверху кладут груз.

В течение нескольких дней дают грибам осесть, затем добавляют новый слой грибов, пересыпают солью, закрывают, кладут груз и так повторяют несколько раз, пока тара не наполнится. Плотно уложенные грибы накрывают крышкой, заливают раствором соли (40–45 г на 1 л воды) так, чтобы грибы полностью были покрыты, и выносят в прохладное место.

По мере появления плесени в период хранения салфетку и круг моют и вновь накрывают. Через 2–3 недели грибы готовы к употреблению в пищу.

Горячий способ. Грибы подготавливают аналогично холодному способу. Подготовленные грибы бланшируют в кипящем растворе (2%-ный солевой раствор): шляпки – 3–5 мин, ножки – 5–7 мин.

После бланширования раствор сцеживают, грибы укладывают в подготовленную тару, пересыпают солью, сверху кладут деревянный круг и груз и через 1–2 дня выносят в погреб или другое прохладное помещение. Когда грибы осядут, добавляют новую партию грибов, как описано в холодном способе. Прибавляют 5%-ный раствор соли (50 г соли на 1 л воды) и хранят в прохладном месте.

Через 2–3 недели грибы готовы к употреблению.

Маринование грибов

Каждый сорт грибов маринуют отдельно. Для маринования пригодны боровики, маслята, подберезовики, опята, лисички и другие.

Грибы сортируют по видам и размерам, удаляют непригодные. Промывают в проточной холодной воде до полного удаления загрязнений.

Обрезают ножки, оставляя 1–3 см со шляпкой. Вторично моют, затем укладывают в эмалированную посуду, прибавляют на 1 кг грибов 200–250 мл воды и 40–45 г поваренной соли. Варят на умеренном огне, осторожно помешивая и снимая пену деревянной ложкой. Когда закончится пенообразование и отвар станет прозрачным, добавляют 1 ч. л. 80%-ной уксусной эссенции на 1 кг грибов и по вкусу – душистый перец, лавровый лист, гвоздику и корицу.

Грибы считаются готовыми, как только они осядут на дно, а маринад станет прозрачным, после этого варку прекращают. Кастрюлю с вареными грибами немедленно охлаждают в проточной воде, чтобы грибы не переварились. Готовые холодные грибы и отвар сливают в подготовленную тару и хранят в прохладном помещении.

Грибы натуральные

Молодые крепкие белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, лисички, моховики (очищенные, промытые и нарезанные) опустить в холодную воду, в которую добавить 1 ст. л. соли и 2 ч. л. лимонной кислоты в расчете на 1 л воды, чтобы грибы не

потемнели.

Поставить варить. Когда грибы опустятся на дно, откинуть их на дуршлаг и дать стечь отвару.

Грибы разложить в подготовленные банки, залить процеженным отваром или горячим рассолом (на 1 л воды 10 г соли, 5 г лимонной кислоты), закрыть стерильными крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 70 мин, литровые – 90 мин.

Готовность грибов определяется по следующим признакам: грибной отвар делается более прозрачным, а грибы оседают на дно кастрюли. Очень важно уловить момент готовности грибов, так как недоваренные грибы могут закиснуть, а переваренные становятся дряблыми, рассол – мутным. Хорошо сваренные грибы должны быть крепкими, упругими, рассол – светлым, почти прозрачным.

Консервирование предварительно соленных и маринованных грибов

Соленые или маринованные грибы, приготовленные в негерметично укупоренной таре, можно хранить более продолжительное время, если их законсервировать. Для этого грибы отделяют от рассола или маринада, дают стечь жидкости и тщательно промывают, сортируют, удаляют поврежденные. Плотно укладывают в стеклотару, добавляют по вкусу соль, специи и уксусную кислоту (примерно на банку вместимостью 1 л – 2–4 горошины душистого перца, 2–3 лаврового листа, 1 ч. л. 80%-ной уксусной кислоты). Наполняют на 2 см ниже верха горлышка кипятком, накрывают крышками и стерилизуют при 100°С: пол-литровые банки – 30–35 мин, литровые – 40–45 мин. После стерилизации банки немедленно укупоривают.